歯の健康診査、保健指導、予防措置

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年　月　日診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年　月　日診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年　月　日診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年　月　日診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年　月　日診査 施設名または診査者名										

歯の状態記号：健全歯／　喪失歯△　処置歯○　未処置う歯C

このページは学校等における健診の記録などを保護者自身で記入してください。

保護者の記録【７歳以降】

年　月　日	年　　齢	体　　重	身　　長	そ　の　他
		．　kg	．　cm	

予　防　接　種　の　記　録

予防接種の種類		接種年月日	備　　考
ＢＣＧ（いずれもツベルクリン反応陰性の場合）	１回		
	２回		
ジフテリア・破傷風混合（２期）			
日本脳炎	２期		
	３期		

かかった主な病気（※）

病　　名	年　月　日（年齢）	備　　考

※　この欄には、既にかかっている主な病気（リウマチ、糖尿病、腎炎、先天性心疾患、川崎病など）も記入しましょう。

すこやかな妊娠と出産のために

◎妊娠中の日常生活

　妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むに応じていろいろな変化が起こってきます。特に妊娠 11 週(第 3 月)頃までと 28 週(第 8 月)以降は、からだの調子が変動しやすい時期ですから、仕事のしかたや、休息の方法(例えば家事や仕事のあいまに午前と午後に 1 回ずつ、少しの時間でも横になって休むことなど)、食事のとり方などに十分注意してください。

◎役に立つ保健指導

　妊娠中を健康に過ごし、お産を無事にすますためには、日常生活・栄養・環境その他いろいろな点を医師・歯科医師・助産師・保健師・栄養士などに指導してもらいましょう。また、母親学級・両親学級に出席することも大切です。

　分娩前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨住所地及び帰省地の市区町村の保健担当に申し出、母子保健サービスの説明を受けましょう。

◎大切な健康診査

　妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけたいものです。少なくとも毎月 1 回(妊娠 24 週(第 7 月)以降には 2 回以上、さらに妊娠 36 週(第 10 月）以降は毎週 1 回)医療機関などで一般健康診査を受けて、胎児の育ちぐあいや、血圧・尿などの状態をみてもらいましょう。

◎注意したい症状

　次のような症状が出たら早く医師に相談しましょう。

むくみ・性器出血・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違

ったおりもの･強い頭痛･めまい･はきけ･嘔吐･つわりで衰弱がひどい･イライラしたり､動悸がはげしく､不安感が強い･今まであった胎動を感じなくなったとき､など

◎薬の影響について

　妊娠中の薬の影響については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師及び薬剤師から十分説明を受け、適切な用量・用法を守りましょう。

　分娩時の薬剤の使用についても同様に、事前に十分な説明を受けましょう。

◎たばこと酒の害から赤ちゃんを守りましょう。

　妊娠中の喫煙は、胎児の発育を遅延させ、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）と関係することが知られています。

　妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙をやめましょう。

　また、アルコールも胎盤を通過しやすく、胎児の発育に影響を及ぼします。

　妊娠したら、飲酒は控えましょう。

◎歯の衛生

　むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです｡歯みがきなど口の中の清潔に十分心がけるとともに、つわりの時期が終わったら、歯の健診を受けましょう。歯科医師にかかるときは､妊娠中であることを話してください。

◎妊娠後半期(妊娠20週(第6月)以降)の注意

　妊娠後半期に起こりやすい障害のうち､特に注意しなければならないのは貧血と妊娠中毒症であり､どちらも胎児の発育に影響し､母体を弱めることがあります｡しかし､軽いうち

に注意し、治療を受ければ、胎児や母体への影響をほとんど残しません。

◎妊娠中の夫の協力

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわったり、ねぎらったりすることにより、妊婦の気持ちがやわらぎ、はげみになるものです。

妻の妊娠の約４０週間は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、夫も積極的に妻に協力し、ふたりにとって子どもとは何か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。

◎産後も健康に注意

お産の後は、赤ちゃんの健康に気をとられて、自分のからだの異常についてはうっかりしがちです。経過が順調であると思われるときでも、1～2か月目頃には医師の診察を受けましょう。また、妊娠中や分娩のときに異常があった場合は、引き続きその治療を受けなければなりません。

◎母乳のすすめ

赤ちゃんにいちばん適している栄養は何といっても母乳です。妊娠中から母乳で育てようという心構えをもって、胎動を感じたら、乳房や乳首の手当を始めましょう。

◎赤ちゃんと家族のかかりつけ医

産後は、何かと不安がともないがちです。育児にそなえ、かかりつけの医師をきめ、ふだんから相談に応じてもらいましょう。

妊娠中と産後の食事

――新しい生命と母体に良い栄養を――

◎栄養のバランスのとれた食事を

　食事は1日3食とること、特定の食品に偏らないように気をつけることが望まれます。それには、下にあげた「6つの基礎食品」を上手に組み合わせてとるようにしましょう。

6つの基礎食品

(毎日の食事に必ず6つを組み合わせましょう)

第1群　魚、肉、卵、大豆
第2群　牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚
第3群　緑黄色野菜
第4群　その他の野菜、果物
第5群　米、パン、めん、いも
第6群　油脂

6つの基礎食品

毎日の食事に必ず6つを組み合わせましょう。
(図表・絵で提示)

＊牛乳は、体質に問題がなければ、1日に
　妊娠前半期(妊娠19週(第5月）まで）は200～300ml
　妊娠後半期(妊娠20週(第6月）以降）は400ml程度
　とるよう心がけましょう。

◎貧血予防のために

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。そして良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品、つまり、卵・肉類・レバー・魚介類・大豆類(豆腐、納豆など)・緑黄色野菜類・果物・海草(ひじきなど)を上手にとり入れましょう。

◎妊娠中毒症の予防のために

妊娠中毒症の予防のためには、睡眠・休養を十分にとり、過労をさけ、肥満を防ぐことです。主食類、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。

◎神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために

妊婦の健康と胎児の健全な発育のためには、多様な食品を摂取することにより栄養のバランスを保つことが必要ですが、二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、葉酸の摂取が重要であることが知られています。

葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。

※ 神経管閉鎖障害とは、赤ちゃんができてくる初期の段階で形成される脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されず、きちんとした管の形にならないことに起因して起こる障害であり、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。二分脊椎では、生まれたときに、腰部の中央に腫瘤があるものが最も多く、重篤な場合には下肢の麻痺を伴うものもあります。また、脳に腫瘤のある脳瘤や脳の発育ができない無脳症などもあります。

◎体重のふえ方に注意して

妊娠すると嗜好が変わって、急に甘いものが食べたくなったり、つわりが終わると日ごとに食欲のでる人がいます。食

欲にまかせて食べていくと体重がふえすぎてしまいます。
胎児の発育による適正な体重増加は必要ですが、太り過ぎはお産が重くなるリスクがあるのでよくありません。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて適正体重を守りましょう。10 頁の「体重変化の記録」に毎月体重を記入し、医師や助産師の助言を受けましょう。

◎産後の肥満防止のために

授乳は赤ちゃんの発育に良いだけでなく、産後の肥満防止にもなります。授乳しない人は食事量を妊娠前にもどしましょう。

新生児(生後約4週間までの赤ちゃん)

生まれて約 4 週間、特に最初の 2 週間は赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

母体を離れての生活に無理なく慣れ、情緒の安定した赤ちゃんとして、人生の第一歩を踏み出せるように、次のような注意をしましょう。

◎安　静

赤ちゃんは乳を飲むときのほかは、ほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

◎保　温

自分で体温を調節することがまだうまくできないので、新生児の部屋の温度はなるべく 20 ℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎母　乳

新生児には母乳が第一です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。また、噛む力の発達に大切です。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせていると出るようになります。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

◎病気の予防

前のページに書いた注意のほか、赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具や衣類やおむつはいつも清潔に保ち、かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎異常の場合

発熱・下痢・呼吸困難・けいれん・強い黄疸などがみられたら、すみやかに医師の診察を受けさせましょう。出生体重が2,500 ｇ以下の場合や、その他の異常の場合には、保健所の指導が受けられるので保健所に連絡しましょう。また、公費による医療が受けられることもありますので、保健所に相談してください。

◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう。

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症（ＰＫＵ）などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症の検査が行われています。これらの病気は早期に発見することによって、特殊ミルクや甲状腺ホルモンなどで治療することができます。なお、小児の先天性代謝異常のための特殊ミルクは無償で提供されます。

ＰＫＵの女性は、妊娠にあたっては、胎児の障害を予防するため、医師の治療・管理を受ける必要があります。このため、ＰＫＵの女児の保護者の方は、将来お子さんが子どもを産む年齢に達したら、妊娠する前に医師に相談するようお子さんをご指導ください。

◎乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）の予防のために

１　赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
　ただし、医学上の理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りま

しょう。

2　妊娠中や赤ちゃんの周囲で、たばこを吸わないようにしましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので日頃から協力を求めましょう。

3　母乳が赤ちゃんにとってよいことはよく知られています。母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳で育てるようにしましょう。

ＳＩＤＳとは、それまで元気であった乳幼児（主に１歳未満の乳児）が睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気で、窒息などの事故によるものとは違います。

その数は、生まれてきた赤ちゃん約２０００人に対して１人となっています。

原因はあまりわかっていませんが、上述の１から３の点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっていますので、赤ちゃんの健康を守るために積極的に実行しましょう。

さらに詳しく知りたい場合は、都道府県の母子保健担当、保健所、市町村保健センターやかかりつけの医師などに相談しましょう。

◎揺さぶられっ子症候群に気をつけましょう。

未発達な脳に出血を生じさせ、脳の障害を起こす場合がありますので、新生児や６か月以下の赤ちゃんを強く揺さぶることは避けましょう。

◎お産の前に、産科医の紹介を受けるなどして、小児科医などから指導を受けておくと、育児に対する不安などを相談する機会になるでしょう。

◎妊娠中から産後にかけては、イライラしたり、動悸がはげし

くなったり、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。このような時には医師に相談してください。

◎家族の方々の健康が赤ちゃんのすこやかな発育に大切です。家族みんなの健康に留意しましょう。

育児のしおり

これからのページには育児の上で保護者の方に心得ておいて頂きたい事柄を記しております。ぜひ参考にしてください。

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。赤ちゃん時代は個人差が大きいもの。よその赤ちゃんとの違いをあまり気にし過ぎないようにしましょう。

育児には、楽しいことも苦しいこともあり、苦楽がつきものと考えましょう。

毎日の育児は、心や身体を通常よりとても多く使うものです。お母さん・お父さんにとっても、心と身体の健康が一番大切です。心と身体をいたわり、休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

心配な時は遠慮せずに医師や保健師に相談してください。保健所や市町村保健センターなどでは電話相談も受け付けています。

お母さんに比べると、お父さんは親になった実感がなかなかわかないものですが、子育てはお母さん一人ではできません。子育てはお母さんまかせ、というのではなく、二人で育てるという気持ちを持つことが大切です。お父さんも、おむつを換えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。

母親が育児不安に陥る最大の原因は、孤立することです。ですから、お母さんをひとりぼっちにせず、精神的に支え、いたわることが大切です。普段は育児にかかわれなくても、お母さんとよく話し、二人で育てていくのだという意識を持つことが大切です。

乳児期

○　１～２か月頃の赤ちゃんが、おむつのよごれ、空腹以外で

泣いたりぐずっている時は、だっこして十分なだめてあげましょう。この時期では、赤ちゃんはお母さん・お父さんに抱かれると安心して泣き止むわけで、抱きぐせがつくと心配しなくてもよいのです。

○　泣いている時声をかけると、泣きやんだり、泣き方が変わったりすることで、聞こえているのが推察できます。

○　お母さん・お父さんもうつ伏せになって手をとって遊んであげると、喜んで頭を上げるようになるでしょう。こうした遊びは赤ちゃんのよい運動にもなります。

○　赤ちゃんは家族と一緒にいるのが楽しそうで、話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞき込み、話しかけ、遊んであげてください。お父さんもたくさん相手をしてあげてください。

○　赤ちゃんが、こわがったり、不安そうにしている時は、抱っこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

○　幼児期のきょうだいにとって、赤ちゃんの誕生はうれしいものですが、お母さん・お父さんをとられたような気がしてさびしく感じることもあります。このため、赤ちゃんがえりをすることもあります。きょうだいのための時間もとってあげましょう。

○　6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、時には遊んであげることも必要です。

○　人見知りは、子どもによって時期はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになったことです。
その時はお母さん・お父さんがしっかり抱いてなだめてあげると赤ちゃんは安心します。人の出入りの多い家庭の赤ちゃんはあまり人見知りをしないかもしれません。

○　3か月頃になったら、予防接種のこれからの予定について、かかりつけの医師と相談してきめましょう。乳幼児期の

予防接種はもよりの医師のもとで受けられる地域が多くなっています。

○　9か月頃になると、おもちゃを目の前からかくすと、探すようになります。ちょっと試してみましょう。

○　探求心が旺盛ですが、まだ危険が分かりません。さわると困るものは、手が届かないところに置きましょう。

○　体罰はできるだけやめましょう。やむを得ない場合にも手やお尻を軽く手でたたく程度にとどめましょう。

○　同じくらいの子と一緒にいる機会も少しずつつくってあげましょう。

幼児期

１歳頃

○　１歳頃になると、お母さん・お父さんのそばでひとりでご機嫌よく遊ぶようになります。いたずらも好奇心のあらわれで大切です。

○　小さいものやたばこなど危険なものを口にいれたり、転落したりしないよう、事故に気をつけましょう。(68頁参照)

○　マンマなどのことばが出はじめます。お話の相手をしてあげてください。

○　1歳6か月頃になると、絵本を見せて、動物や物の名前をきくと、それを指さして教えてくれるようになります。
いっしょに絵本などをみて遊んであげましょう。

○　おとなの簡単ないいつけが少しずつわかるようになります。うまくできたときほめてあげ、やる気を育てましょう。

○　歩いたり走ったり、自分の体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を持ってあげましょう。

○　親子のふれあいの時間を持てるよう、忙しいなどの理由で、テレビやビデオを長時間見せるのはやめましょう。

○　乳歯が生え揃ってきてむし歯ができやすくなります。食

後の歯の清潔に注意しましょう。いやがらなければ歯みがきの練習をはじめましょう。

2歳頃

○　走ったり、体を動かすことがますます好きになります。なるべく外遊び、友だちとの遊びの機会を持ち、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。

○　この頃の子どもは小さな冒険家です。お母さん・お父さんから次第に離れて遊びに出ることを許し、励ましてあげましょう。
けれども、こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん・お父さんを求めてきた時には、抱っこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

○　お母さん・お父さんと手をつないで、楽しく外出しましょう。

○　早寝・早起きや規則正しい食事など、生活リズムを整えましょう。

○　スプーンを使って食べるのが上手になってきます。まだこぼしますが、汚してもよいようにして、自分でやらせてあげましょう。

○　クレヨンなどでなぐり書きを楽しむようになります。また積木やブロックでなにか意味のあるものを作って遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

○　おむつをとる練習は、排泄のサインを見ながら始めましょう。

○　歯みがきは小さい時からの習慣づけが重要です。食後は家族みんなで歯みがきをして、歯の大切さを教えましょう。また、仕上げみがきが楽しくできる工夫をしましょう。

3歳頃

○　3歳になると、衣服の着替えなど、何でもひとりでしたが

り、がんばるようになります。あまり手を出さないで自分でやらせ、失敗しても叱らないようにしましょう。

○　お友達と遊ぶ機会をつくるよう心がけてあげましょう。

○　好き嫌い、自己主張、自分本位な要求に対して、一方的に拒否しないで耳を傾けてあげましょう。その上で、けじめのある対応を、適切に優しくしてあげましょう。

○　危ないこと、してはいけないことは、子どもがかんしゃくを起こしても、しっかり抱っこしてやめさせましょう。

○　家族と食べる食事の楽しさを味わうように心がけましょう。毎日でなくても家族揃った楽しい食事と話し合いの場をつくることは、いつでも大切です。

○　柔らかい物ばかり食べさせず、多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。親が率先して食べて見せたり、歯みがきをして良い習慣づけを心がけましょう。

○　心細いとき、淋しいとき、ちょっと不安を感じるときに指を吸うと気持ちが落ち着きます。指しゃぶりにはこのような心の働きがあります。一方、指にたこができるほどの過度の指しゃぶりは歯列不正（開咬）やあごの発育に障害をきたすことがあります。そのような場合には、直接指しゃぶりをやめさせようとせずに、吸っているときに声をかけたり、一緒に遊んであげましょう。このように安心させてあげるといつの間にか指しゃぶりをしなくなります。

4歳頃

○　4歳になると、友達と役割をもったごっこ遊び(ままごとや怪獣ごっこ、自動車ごっこ等)を楽しむようになります。

○　自分のことは自分でやりたがる時期です。上手にできなくても優しく励ましてやらせてあげましょう。おしっこもひとりで上手にできる頃です。

○　忙しくても、お子さんの話に耳を傾けて聞いてあげましょう。またそうするとひとの話もよく聞ける子に育ちます。
○　歯みがきや手洗いは、もう習慣になっていい頃です。励ましたり、ほめたりして自分からできるようにしむけてあげましょう。歯ブラシも上手に使えるようになってきますが、まだひとりではきちんとみがけません。仕上げみがきを忘れずにしてあげましょう
○　笛を吹くなど深く呼吸しているときに、一瞬気を失うような症状がみられたら、医療機関（小児科）にかかりましょう（もやもや病などかもしれません。）。

5～6 歳頃

○　5 歳になると発音がはっきりし、きれいになってくる頃です。しかしタ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえることもあります。このようなときはゆっくり話を聞いてあげ、大人は正確な発音でゆっくり話してあげてください。
○　人への思いやりの気持ちは、親がやさしく子どもの気持ちになってあげることで育ちます。
○　仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶことのできるようになってきます。その友達との間でさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていくのです。
○　絵本や童話を読み聞かせてあげましょう。
○　早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べられるようにしましょう。
○　ひとりで衣服の着脱をさせましょう。時間がかかっても励ましてやらせてあげます。
○　うんちの始末が自分でできるようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させましょう。
○　6 歳頃には、自分でお話をつくったりして、想像あそび、空想あそびをよくするようになります。ひとりごとを言って一人遊びをしている時はそんな時です。

○　約束やルールを次第に守り、うまく友達と遊べるようになる頃です。自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するようしむけ、励ましてあげましょう。

○　遊んだ後のおもちゃの後がたづけを、はじめは親と一緒にしてから、自分だけでもできる習慣をつけましょう。

○　家庭で手伝いの役割をもつこともよいことです。食器を並べたり片づけたりする手伝いなどを楽しくさせましょう。

○　永久歯が生え始めます。一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥に生える6歳臼歯は生えたことに気付かず、また、歯ブラシが届きにくいので、大変むし歯になりやすい歯です。一緒にみがき方の練習をしてあげましょう。

事故の予防

現在わが国では、幼児から小学生にかけて、子どもの死亡原因の第 1 位は不慮の事故になっています。事故の内容は年齢によって特徴がありますが、親の注意や子どもに対する安全のしつけによって防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起きやすい事故	事故の主な原因
新生児	周囲の不注意によるもの	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせる
1 ～ 6 月	転落 やけど 誤飲・中毒 窒息	☆ベットなどから落ちる ☆ストーブにさわる ☆誤飲で多いもの、たばこ医薬品、化粧品、洗剤等 ☆コイン、豆などの誤飲
7 ～ 12 月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒 車中のけが	☆扉、階段、ベット ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない） ☆引出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ☆座席から転落。（チャイルドシートで防止）
1 ～ 4 歳	誤飲(中毒) 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故	☆原因の範囲が広がる。あらゆるものが原因になる ☆階段、ベランダ(踏台になるものを置かない) ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす ☆浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故（手をつないで歩く）

※　下記において、化学物質（たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供・相談が実施されています（異物誤飲（小石、ビー玉など）や食中毒、慢性の中毒や常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。)。

（財）日本中毒情報センター

・大阪中毒１１０番　TEL ０９９０－５０－２４９９
（有料（ダイヤルＱ２）２４時間 ３６５日対応）

・つくば中毒１１０番　TEL ０９９０－５２－９８９９
（有料（ダイヤルＱ２）９時～１７時 ３６５日対応))

・たばこ専用回線　TEL ０６－６８７５－５１９９
（無料（テープによる情報提供）２４時間 ３６５日対応）

○　お子さんの命を守るチャイルドシート

チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。

お子さんの命を守るため、また、事故による被害を防止・軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず使用しましょう。

※　幼児（６歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないときなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが義務付けられています。

取付けや使用方法を誤ると、チャイルドシートの効果が十分に発揮されません。実際にお子さんを座らせてみて体格に合ったものを選び、取扱説明書をよく読んで、チャイルドシートを正しく使用しましょう。

乳幼児期の栄養

◎母乳栄養と人工栄養

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。なるべく母乳で育てるように心がけましょう。母乳が足りないときや、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を足したり、人工乳だけになります。粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられた通りの濃さに溶かすことが大切です。飲む量は赤ちゃんによって個人差がありますから、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているなら心配ありません。

◎離乳

お乳だけに頼っていた赤ちゃんに、ドロドロした半流動食を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやして幼児食に近づけていくことを離乳といいます。ドロドロした食物を与えはじめるのは、5か月になった頃が適当です。その前に薄めた果汁やスープをあげて、お乳以外の味に慣れさせます。

◎離乳の進め方の目安

区分			離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢(か月)			5〜6	7〜8	9〜11	12〜15
回数	離乳食(回)		1→2	2	3	3
	母乳・育児用ミルク(回)		4→3	3	2	※
調理形態			ドロドロ状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
一回当たり量	I	穀類 (g)	つぶしがゆ 30 → 40	全がゆ 50 → 80	全がゆ(90→100) →軟飯 80	軟飯 90 →ご飯 80
	II	卵 (個)	卵黄 2／3以下	卵黄→全卵 1 → 1／2	全卵 1／2	全卵 1/2 → 2/3
		又は豆腐 (g)	25	40→50	50	50→55
		又は乳製品 (g)	55	85→100	100	100→120
		又は魚 (g)	5→10	13→15	15	15→18
		又は肉 (g)		10→15	18	18→20
	III	野菜・果物 (g)	15→20	25	30→40	40→50
	調理用油脂類・砂糖 (g)		各 0→1	各 2→2.5	各 3	各 4

※牛乳やミルクを１日３００〜４００ｍｌ

注：１．付表に示す食品の量などは目安である。なお、表中の矢印は当該期間中の初めから終わりへの変化（例えば、離乳初期の離乳食１→２は５か月では１回、６か月では２回）を示す。
２．離乳の進行状況に応じた適切なベビーフードを利用することもできる。
３．離乳食開始時期を除き、離乳食には食品Ⅰ．Ⅱ（１回にいずれか１～２品）．Ⅲを組み合わせる。なお、量は１回１食品を使用した場合の値であるので、例えばⅡを２食品使用の時は各食品の使用量は示してある量の１／２程度を目安とする。
４．野菜はなるべく緑黄色野菜を多くする。
５．乳製品は全脂無糖ヨーグルトを例として示した。
６．たんぱく質性食品は、卵、豆腐、乳製品、魚、肉等を１日に１～２品使用するが、離乳後期以降は、鉄を多く含む食品を加えたり、鉄強化のベビーフードを使用する、調理用乳製品の代わりに育児用ミルクを使用する等の工夫が望ましい。
７．離乳初期には固ゆでにした卵の卵黄を用いる。卵アレルギーとして医師の指示のあった場合には、卵以外のたんぱく質性食品を代替する。くわしくは医師と相談する。
８．豆腐の代わりに離乳中期から納豆、煮豆（つぶし）を用いることができる。
９．海藻類は適宜用いる。
１０．油脂類は調理の副材料として、バター、マーガリン、植物油を適宜使用する。
１１．塩、砂糖は多すぎないように気をつける。
１２．はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満１歳までは使わない。
１３．そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類等は離乳初期・中期には控える。
１４．夏期には水分の補給に配慮する。また、果汁やスープ等を適宜与える。

◎離乳の完了

離乳の完了とは、形がある食物をかみつぶすことができるようになり､栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます｡その時期は 13 か月を中心とした 12 ～ 15 か月頃です。遅くとも 18 か月頃までには完了させましょう。この頃には食事は 1 日 3 回となり、その他に 1 日 1 ～ 2 間食を用意します。1 歳以降は牛乳又はミルクを 1 日 300 ～ 400ml コップで与えます。

◎幼児期の食生活

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、食事の一部としておやつに気をつけること､食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。これには、家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくることが大切です｡また､この時期には食べ方のむらがあるものです。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることや、だらだら食べさせることはやめましょう。また、積極的に外遊びをさせることも必要です。

幼児期の食生活の心がけ

1．食事のリズム大切､規則的に
2．何でも食べよう元気な子
3．うす味と和風料理に慣れさせよう
4．与えよう､牛乳･乳製品を十分に
5．家族そろって楽しい食事
6．心がけよう､手づくりおやつ
7．保育所や幼稚園での食事にも関心を
8．外遊び､親子そろって習慣に

予防接種

感染症は、今でも子どもの健康をおびやかしている病気ですが、予防しうるものです。感染症から子どもを守るのに、予防接種は大きな力を発揮してきました。感染症に対する治療法が進歩してきた現在においても、予防接種は非常に効果の高い予防手段ですので、子どもの健康を守るために予防接種を受けましょう。

◎予防接種を受ける時期

予防接種を受ける時期は表のようになっています。表中の「望ましい時期」は予防効果と安全性の面から、それぞれの予防接種を受けることが推奨されている時期です。この時期の早い段階で予防接種を受けるよう心がけましょう。なお、受け損ねた場合は次回の適切な時期に受けられるよう、市区町村の役場や保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせてください。

◎予防接種を受ける前に

予防接種はからだの調子の良いときに受けましょう。心配のあるときは、個別接種の場合はかかりつけの医師に、集団接種の場合は市区町村役場や保健所、市町村保健センターの担当者に相談してください。また予防接種に関する広報は、よく読んでおきましょう。

◎予防接種を受ける時に

予防接種を受けに出かける前に、体温を計ってください。あらかじめ配布された予診票の注意事項をよく読み、予診票に正確に記入して、この手帳とともに持って行きましょう。これは予防接種をしてもよいかどうかを判断するのに重要で

す。なにか気になるときは、よく医師に相談してください。また子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行きましょう。

◎からだに異常がある場合には、予防接種を受けられないことがあります。

からだに異常があると、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなることがありますので、このような場合には予防接種を受けることができません。

１．熱がある、あるいは急性の病気にかかっている

２．これから受けようとする予防接種と同じ予防接種で、過去に異常を生じたことがある

その他にも予防接種を受けるのに不適当な場合もありますし、逆に病気があっても受けた方がよい場合もありますから、その子の健康状態をよく知っている医師(主治医)に相談してください。

◎予防接種を受けた後に

予防接種を受けたあと３０分間は、接種会場で様子をみるか、先生とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、わざと注射した部位をこすることはやめましょう。接種当日ははげしい運動はさけましょう。万一高い熱が出たり、ひきつけを起こすなど異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けてください。

◎指定された日時に受けられなかった場合

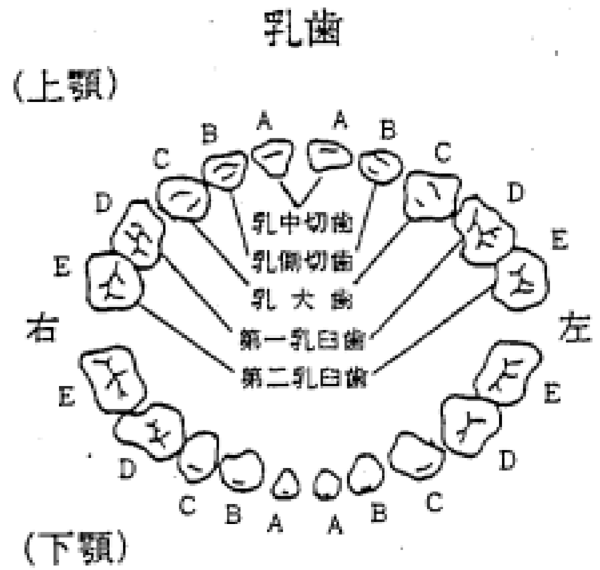
予防接種には、何回かにわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、予備の日か次の機会に受けられるように問い合わせ、手続きをしてもらいましょう。個別接種の場合は、かかりつけの医師に相談してください。

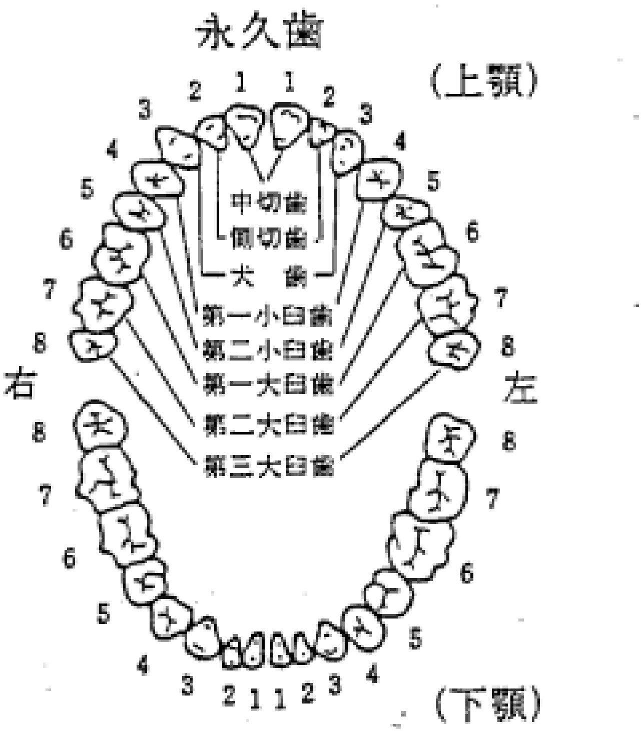
◎予防接種を受ける時期：次の表を参考にしてください。

予防接種の種類	定められている時期	望ましい時期
BCG	4歳になるまでに1回	乳児期
	小学校1年と中学校1年 いずれもツベルクリン反応陰性の場合	同左
ポリオ(生)	生後3月～90月未満の間に2回	1歳6か月までに
ジフテリア 百日せき 破傷風 混合ワクチン （DPT）	1期初回：生後3月～90月未満 3～8週間隔3回	1歳までに
	1期追加：生後3月～90月未満 初回終了後、6ヶ月以上の間隔をおいて1回	2歳6か月までに
	2期：11歳、12歳 ジフテリア・破傷風混合ワクチンを1回	小学校6年
麻しん(はしか)	生後12月～90月未満	1歳～2歳
風しん(三日はしか)	生後12月～90月未満	1歳～3歳
日本脳炎	1期初回：生後6月～90月未満 1～4週間隔2回	3歳
	1期追加：生後6月～90月未満 初回終了後、翌年1回	4歳
	2期：9歳～13歳未満	小学校4年
	3期：14歳、15歳	中学校2年

※　麻しん（はしか）の予防接種は、1歳になったらできるだけ早めに受けるようにしましょう。

歯の名称と生える時期





歯の状態記号：未処置う歯Ｃ
健全歯／　喪失歯△　処置歯○

乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。(左図)生後 6 ～ 7 か月で下の前歯(A)から生え始め、2 歳半～ 3 歳頃で 20 歯が生えそろいます。歯の生え方には個人差があり、生える時期がやや遅れたり、生える順序が異なることがあります。

乳歯は永久歯が生える際にも重要な働きをするので、むし歯にならないよう注意することが大切です。

永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。(右図)第三大臼歯〔親知らず〕(8)は生えないこともあります。最初に生える永久歯はかむ力の大きい第一大臼歯〔6 歳臼歯〕(6)で、5 ～ 6 歳頃に生え始め、12 ～ 13 歳頃までに親知らずを除くすべての歯が生えそろいます。

主な母子医療の公費負担制度

◎　妊娠中毒症などに対して

妊産婦が次の病気にかかり、入院が必要な場合、医療費が支給されます。

妊娠中毒症、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患

◎　未熟児に対して

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院などが必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎　小児慢性特定疾患に対して

次の病気にかかった場合、公費で医療が受けられます。

悪性新生物、慢性腎疾患、ぜんそく、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血友病等血液疾患、神経・筋疾患

◎　身体障害児に対して

公費で身体の障害についての医療が受けられます。また補装具が支給されます。

いずれの事業も、病気の内容や所得などに応じて制限がありますので、保健所などに相談してください。

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

　赤ちゃんが産まれてから、お母さん・お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいのです。だから普段は元気なお母さん・お父さんでも、イライラしたり、眠れなくなったり、急にふさぎ込むなど心身の調子が優れなくなることもあります。

◎　お母さん・お父さんのストレス・チェック：日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

　不安になったり、気分が落ち込む、不眠・イライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない

◎　周囲の子育て資源をチェック：悩みがあるときは、まずは、家族と話し合いましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

　自分の健康や子育てについて悩みがあるときには、まずは、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合いましょう。

　子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。

　また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくるのも、お母さん・お父さんのストレス解消に役立ちます。

◎　インターネットで子育て情報をチェック：ネットを利用してみましょう。

　インターネットのホームページ「ｉ－子育てネット」（http://www.i-kosodate.net/）は、子育てに忙しいお母さん・お父さんをサポートする情報はもちろん、各種相談窓口や全国の保育所などの検索ができます。フォーラムコーナーでは、全国のお母さん・お父さんたちと子育てをめぐる様々な意見交換もできます。

○　お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

地域には、お母さん・お父さんのいろいろな悩みを聞いたり、子育てに関する相談に乗ってくれるところがあります。そこでは保健・医療・福祉の専門家が電話、面接などで対応するほか、お家へ訪問してお話を伺うことができる場合もあります。

これらは気軽に利用できますし、担当者は秘密を守ります。悩んだり、困ったりしたら、まずは相談してみましょう。

◎　お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

かかりつけ医療機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター

名　称		連絡先	

◎　養育上の悩みやしつけなどに関する相談

地域子育て支援センター、保育所、児童館、主任児童委員、民生・児童委員、福祉事務所、児童相談所

名　称		連絡先	

◎　その他

地域によって、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、居住地の暮らしの手帖などを参考にして、市区町村の保健・福祉の担当課にお問い合わせください。

名　称		連絡先	

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎産前・産後の健康管理

・妊産婦（妊娠中及び出産後１年を経過しないもの）は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

　〇妊娠 23 週までは４週に１回

　〇妊娠 24 週から妊娠 35 週までは２週に１回

　〇妊娠 36 週以後出産までは１週に１回

　ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。

・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。

　これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流・早産の症状などに対応する措置が含まれます。

　＊医師などの指導事項（妊産婦の母体又は胎児の健康保持のため事業主がとるべき措置）を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」（別添様式）をご利用ください。

◎産前・産後・育児期の労働

・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業（午後１０時から午前５時までの間の労働）が免除されます。

・事業主は、妊産婦を重量物を取り扱う業務などの有害な業務に就かせてはならないことになっています。

・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に変わることができます。

・１歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、１日２回少なくとも各 30 分の育児時間をとることができます。

◎産前・産後の休業

・産前６週間（多胎妊娠の場合は 14 週間）は、事業主に請求することにより、休業することができます。

・産後８週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後６週経過後に医師が認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。

◎育児休業など男女労働者の育児のための制度

・子が１歳に達するまでの間､事業主に申し出ることにより､父親、母親のいずれでも育児休業をとることができます。

＊父親の出産休暇などについて

配偶者がいわゆる専業主婦・夫である場合には育児休業の対象から除外する旨の労使協定が締結されていても、配偶者が負傷・疾病などにより子を養育することが困難である場合や、男性労働者の配偶者が６週間（多胎妊娠の場合は 14 週間）以内に出産予定である場合、産後８週間を経過していない場合などには、専業主婦・夫の配偶者も育児休業をとることができます。

・事業主は、３歳未満の子を養育する男女労働者について、次のいずれかの措置を講じなければなりません。

○育児休業制度
○短時間勤務制度
○フレックスタイム制
○始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ
○所定外労働の免除
○託児施設の設置運営、育児費用の援助措置

・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、深夜業（午後１０時から午前５時までの間の労働）が免除されます。
・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、１年につき 150 時間、１か月につき２４時間を超える時間外労働が免除されます。

以上の問い合わせ先　　各都道府県労働局雇用均等室

◎出産育児一時金・出産手当金など
・出産後には、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。

問い合わせ先　　勤務先、社会保険事務所、健康保険組合など

◎育児休業給付
・育児休業を取得したときは、一定の要件を満たした場合に、雇用保険から休業前賃金の４０％相当額の育児休業給付が支給される制度があります。

問い合わせ先　　公共職業安定所（ハローワーク）

（表）

母性健康管理指導事項連絡カード

平成　年　月　日

事　業　主　殿

医療機関等名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

医師等氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 印

下記の１の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記２～４の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

1　氏名等

氏　名		妊娠週数	週	分娩予定日　年　月　日

2　指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）

症　状　等			指導項目	標　準　措　置
つわり	症状が著しい場合			勤務時間の短縮
妊娠悪阻				休業（入院加療）
妊婦貧血	Hb9g/dl以上11g/dl未満			負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl未満			休業（自宅療養）
子宮内胎児発育遅延		軽症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症		休業（自宅療養又は入院加療）
切迫流産（妊娠22週未満）				休業（自宅療養又は入院加療）
切迫早産（妊娠22週以後）				休業（自宅療養又は入院加療）
妊娠中毒症	浮腫	軽症		負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症		休業（入院加療）
	蛋白尿	軽症		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症		休業（入院加療）
	高血圧	軽症		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症		休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）		軽症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症		休業（自宅療養又は入院加療）

（裏）

症状等			指導項目	標準措置
妊娠中にかかりやすい病気	静脈瘤	症状が著しい場合		長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になっての休憩
	痔	症状が著しい場合		
	腰痛症	症状が著しい場合		長時間の立仕事、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	膀胱炎	軽症		負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
		重症		休業（入院加療）
多胎妊娠　（　　　　胎）				必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
産後の回復不全		軽症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症		休業（自宅療養）

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3　上記２の措置が必要な期間（当面の予定期間に○を付けてください。）

１週間（　月　日～　月　日）	
２週間（　月　日～　月　日）	
４週間（　月　日～　月　日）	
その他（　　　　　　　　）	

4　その他の指導事項（措置が必要である場合は○を付けてください。）

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

(1)「４　その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。
(2)「４　その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成　　年　　月　　日

所属＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿印

事　業　主　殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

予　　　　　備　　　　　欄

予　　　　　備　　　　　欄

予　　　　備　　　　欄

予　　備　　欄

児　童　憲　章

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

児童は、人として尊ばれる。
児童は、社会の一員として重んぜられる。
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1．すべての児童は、心身ともに、健やかにうまれ、育てられ、その生活を保障される。
2．すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3．すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4．すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5．すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
6．すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7．すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8．すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9．すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10．すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。
11．すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12．すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

連　絡　先　メ　モ

分娩予定施設	名称		電話	
	所在地			
保健所	名称		電話	
	所在地			
医師	名称		電話	
	住所			
医師	名称		電話	
	住所			
歯科医師	名称		電話	
	住所			
助産師	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう。

母子健康手帳について

◎ この手帳は、お母さんとお子さんの健康を守るためにつくられたものです。受けとったら、まず一通り読んでください。そのあと妊婦自身の記入欄や保護者の記録欄等必要なところにできるだけ記入してください。

◎ この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。診察や保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらい、また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。

◎ この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康・発育に関心を持ちましょう。

◎ この手帳は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の記録としても役立つものですから紛失しないように注意してください。

◎ 双生児(ふたご)以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、居住地の市区町村役場からお子さん 1 人につき手帳 1 冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

◎ 使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、また、なくしたりしたときは、居住地の市区町村役場に申し出て母子健康手帳の再交付を受けてください。

◎ その他この手帳についてわからないことは、受けとった市区町村役場や保健所、市町村保健センターでお聞きください。